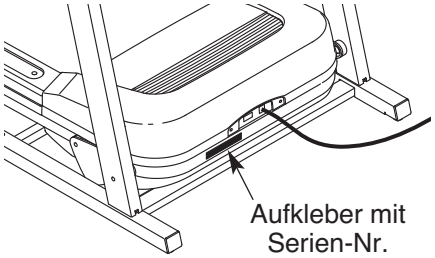
WESLO®
CADENCE 26.0

Modell-Nr. WETL59710.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88
Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

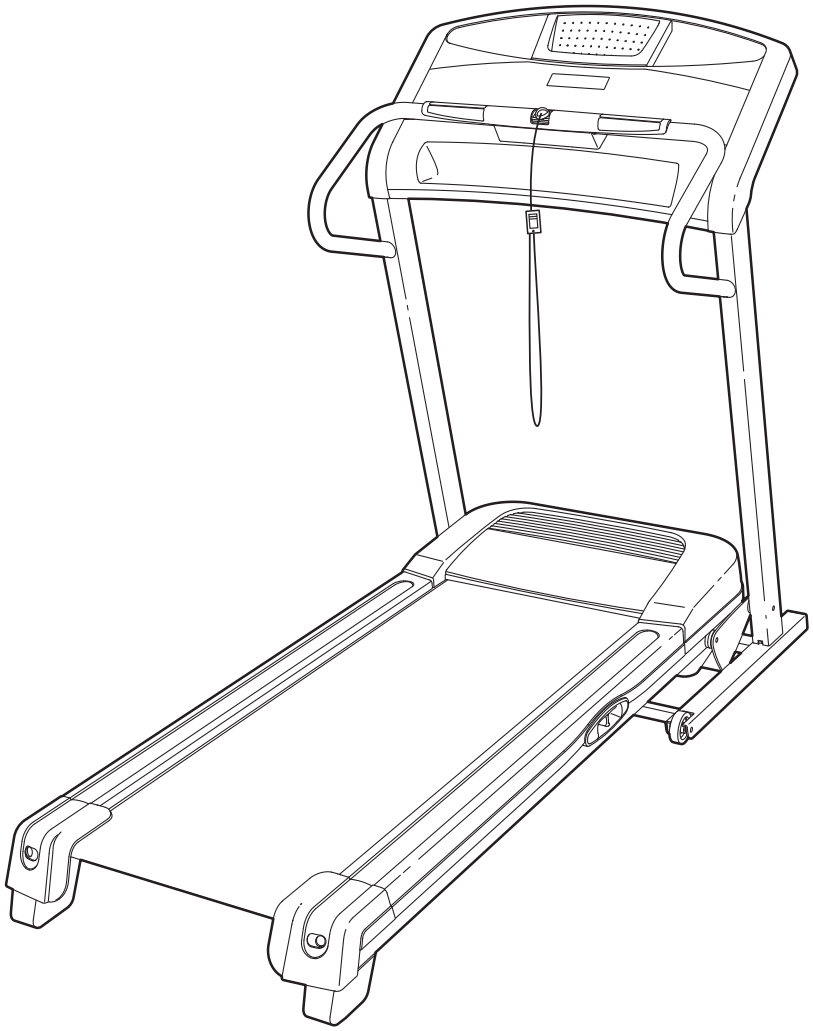
Internetseite:
www.iconsupport.eu

Email:
csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



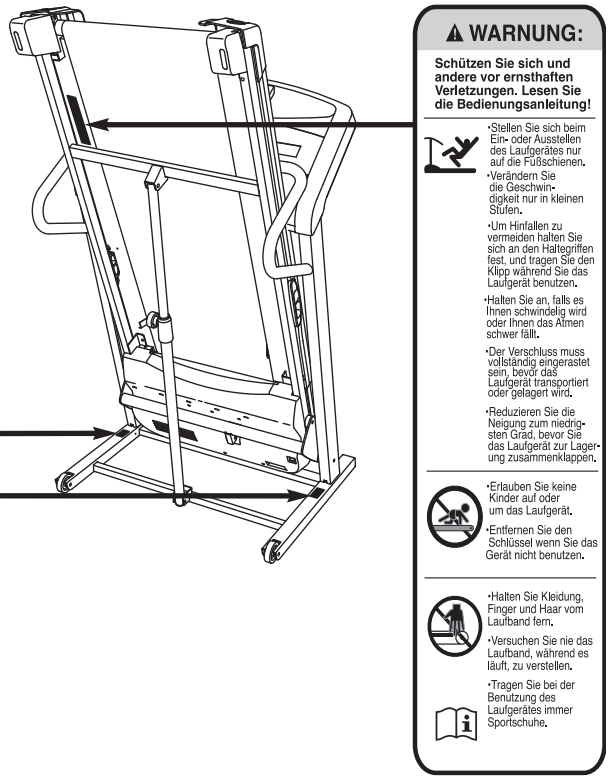
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 5
MONTAGE 6
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 13
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN 19
FEHLERSUCHE 20
TRAININGSRICHTLINIEN 22
TEILELISTE 23
DETAILZEICHNUNG 24
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING . . . . . .Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.


⚠ ACHTUNG
Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.
⚠ WARNUNG:
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
•Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
•Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
•Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
•Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
•Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
•Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

WESLO ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. **Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

4. **Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.**

5. **Stellen Sie den Lauftrainer immer auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

6. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

7. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.**

8. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 135 kg (270 Pfund) wiegen.**

9. **Es darf sich niemals mehr als eine Person auf dem Lauftrainer aufhalten.**

10. **Tragen Sie angemessene Sportkleidung während der Benutzung des Lauftrainers. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht am Gerät verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.***

11. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel an einen vorschriftsmäßig geerdeten Stromkreis an. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

12. **Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm^2 Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.**

13. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**

14. **Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 20, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)**

15. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.)**

16. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

17. **Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

18. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Entfernen Sie immer den Schlüssel, ziehen Sie das Netzkabel heraus und drücken Sie den Netzschalter auf AUS, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)**

19. **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Herzfrequenztendenzen aufzeichnet.**

20. **Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig aufgebaut ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 19.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg (40 Pfund) hoch zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.**

21. **Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.**

22. **Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.**

23. **Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.**

24. **VORSICHT: Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.**

25. **Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

26. **Sportliche Überanstrengungen können zu ernsthaften Verletzungen oder gar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.**

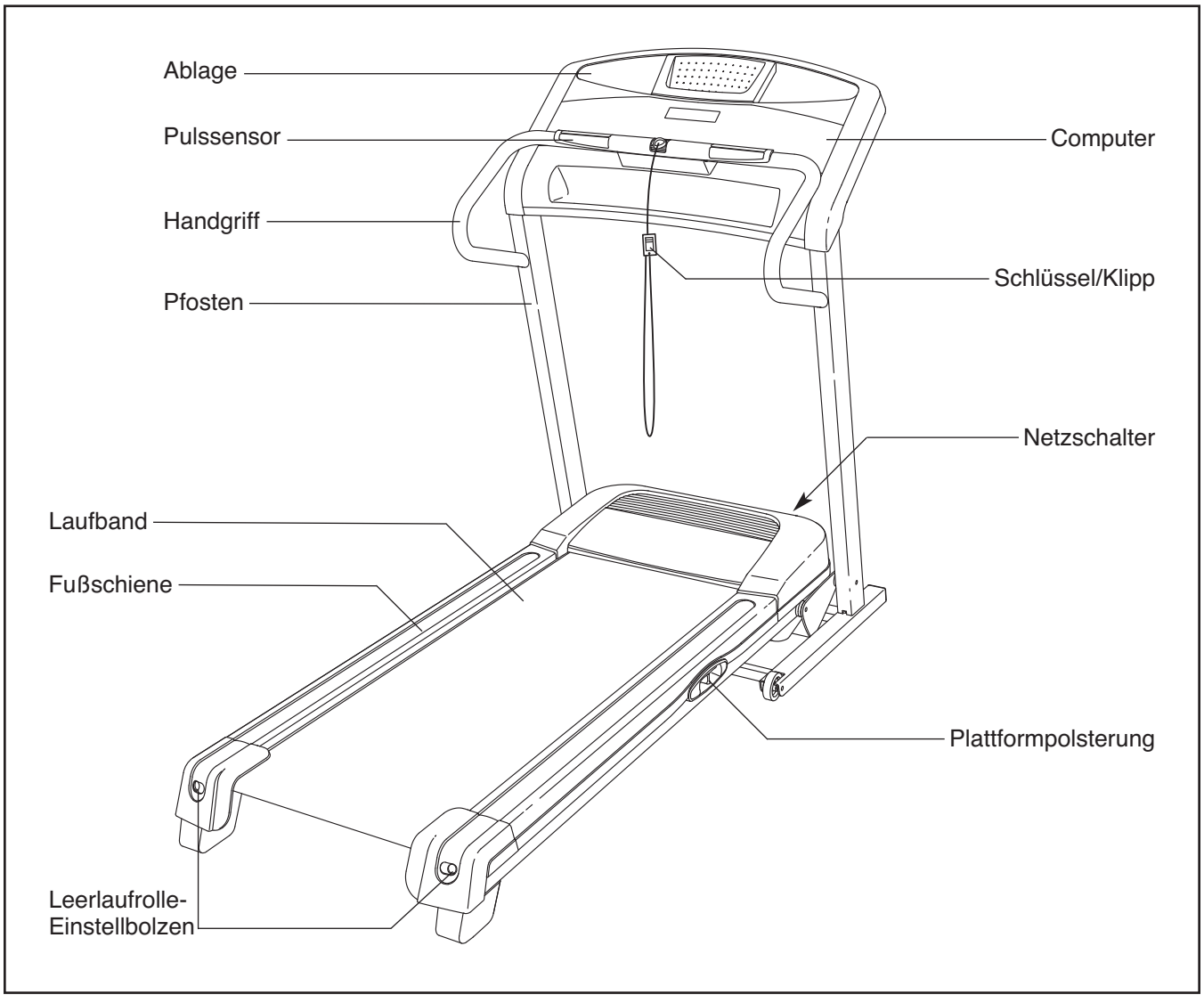
VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des neuen WESLO® CADENCE 26.0 Lauftrainers. Dieser CADENCE 26.0 Lauftrainer bietet eine Auswahl von Funktionen an, die zur wirksameren Gestaltung Ihres Trainings konzipiert wurden. Und wenn Sie ihn nicht brauchen, dann kann man den einzigartigen Lauftrainer zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

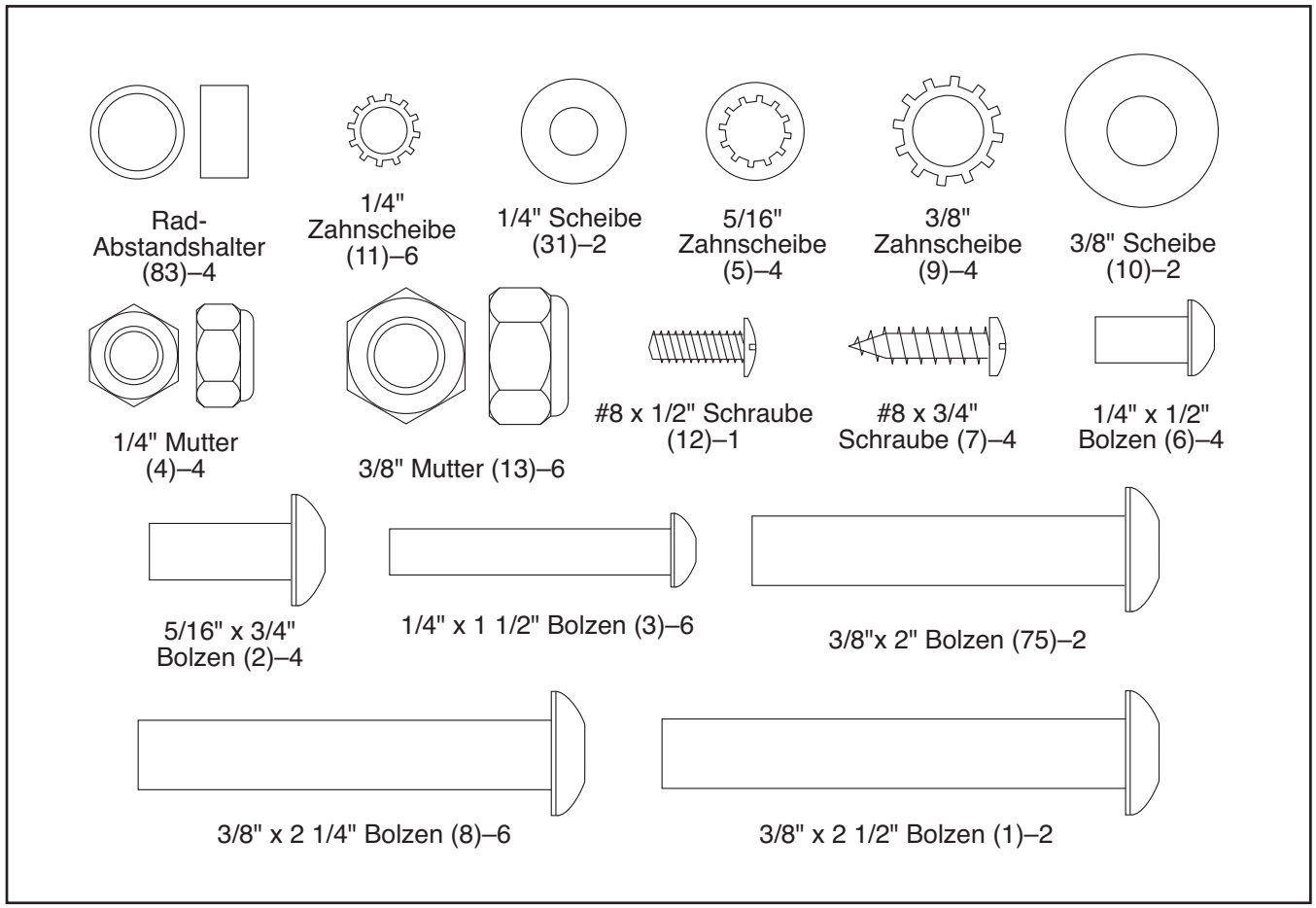


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie den Lauftrainer auf einer Stelle nieder, wo sich genügend Platz zur Entfernung der Verpackungsmaterialien befindet. **Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbandes ist mit einem hochleistungsfähigen Schmiermittel eingefettet. Es ist möglich, dass während des Transports ein wenig von dem Schmiermittel auf die Oberseite des Laufbandes oder auf den Verpackungskarton übertragen wurde. Das ist normal und beeinträchtigt die Leistung des Lauftrainers auf keine Weise. Sollte sich auf der Oberseite des Laufbandes etwas Schmiermittel befinden, entfernen Sie es einfach mit einem weichen Tuch, welches mit einem milden Haushaltsreiniger benetzt wurde.

Für die Montage werden der im Lieferumfang enthaltene Innensechskantschlüssel und der eigene Kreuzschlitzschraubendreher benötigt , sowie ein Gummihammer , ein verstellbare Schraubenschlüssel , eine Drahtzange und eine Spitzzange .

Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile man zur Montage braucht. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden schon in der Fabrik angebracht. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**

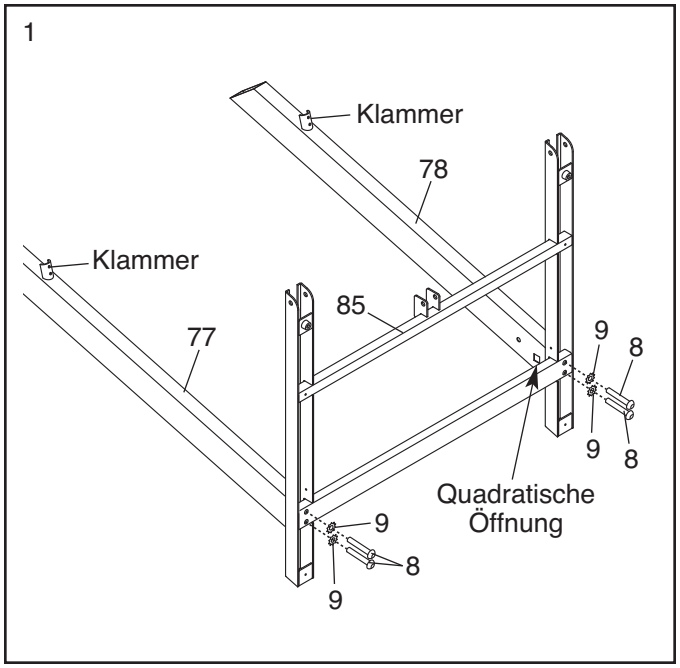

Rad-Abstandshalter (83)–4
1/4" Zahnscheibe (11)–6
1/4" Scheibe (31)–2
5/16" Zahnscheibe (5)–4
3/8" Zahnscheibe (9)–4
3/8" Scheibe (10)–2
1/4" Mutter (4)–4
3/8" Mutter (13)–6
#8 x 1/2" Schraube (12)–1
#8 x 3/4" Schraube (7)–4
1/4" x 1/2" Bolzen (6)–4
5/16" x 3/4" Bolzen (2)–4
1/4" x 1 1/2" Bolzen (3)–6
3/8"x 2" Bolzen (75)–2
3/8" x 2 1/4" Bolzen (8)–6
3/8" x 2 1/2" Bolzen (1)–2

1. Eine zweite Person sollte die Basis (85) in der angezeigten Position halten.

   Finden Sie den rechten Pfosten (78), welcher ein quadratisches Loch am unteren Ende aufweist.

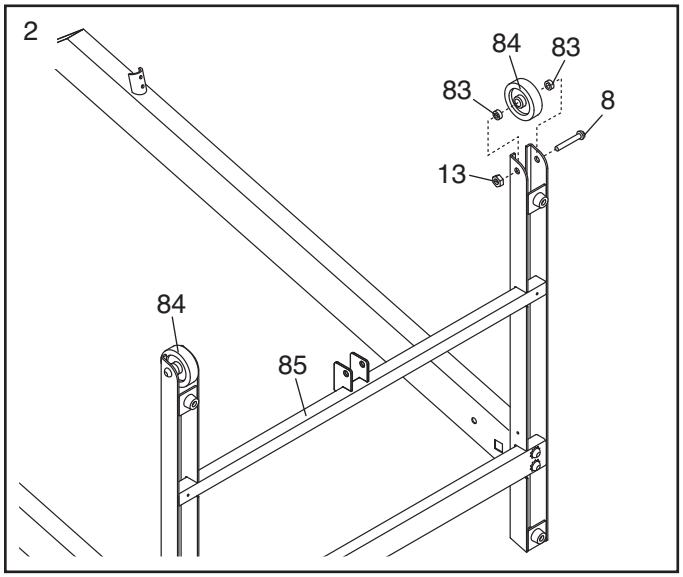
   Richten Sie den rechten Pfosten (78) so aus, wie hier angegeben, und befestigen Sie ihn mit zwei 3/8" x 2 1/4" Bolzen (8) und zwei 3/8" Zahnscheiben (9) an der Basis (85). **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

   Richten Sie den linken Pfosten (77) so aus, wie hier angezeigt, und befestigen Sie ihn an der Basis (85) mit zwei 3/8" x 2 1/4" Bolzen (8) und zwei 3/8" Zahnscheiben (9). **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**



2. Befestigen Sie ein Rad (84) mit einer 1/8" x 2 3/4" Bolzen (8), zwei Radabstandshalten (83) und einer 3/8" Mutter (13) auf einer Seite der Basis (85), wie hier abgebildet. **Ziehen Sie den Bolzen nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht bewegen können.**

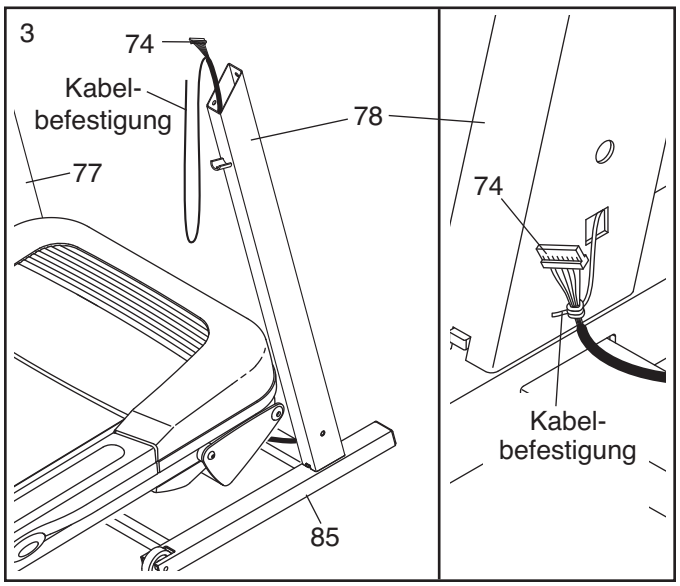
   Befestigen Sie das andere Rad (84) auf die gleiche Weise.



3. Stellen Sie die Pfosten (77, 78) auf und legen Sie die Basis (85) neben den Lauftrainer, wie abgebildet.

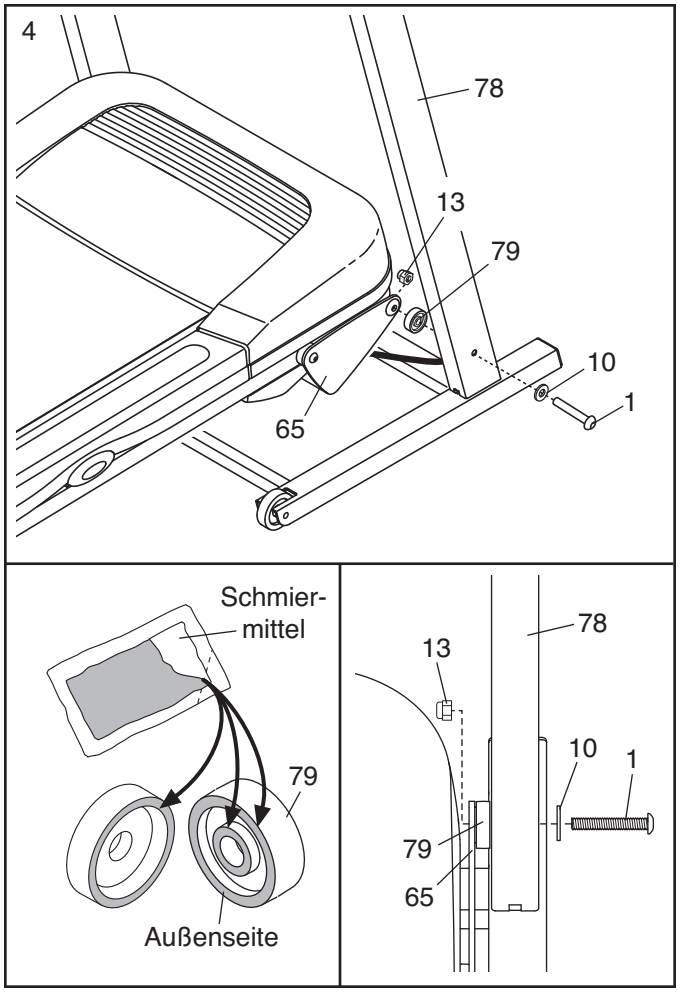
   Siehe Abb. ganz rechts. Wickeln Sie die Kabelbefestigung am unteren Ende des rechten Pfostens (78) um den Pfostendraht (74) herum. Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten gezogen wurde.

   Achten Sie darauf, dass das Ende des Pfostendrahts (74) nicht in den rechten Pfosten (78) hineinfällt.



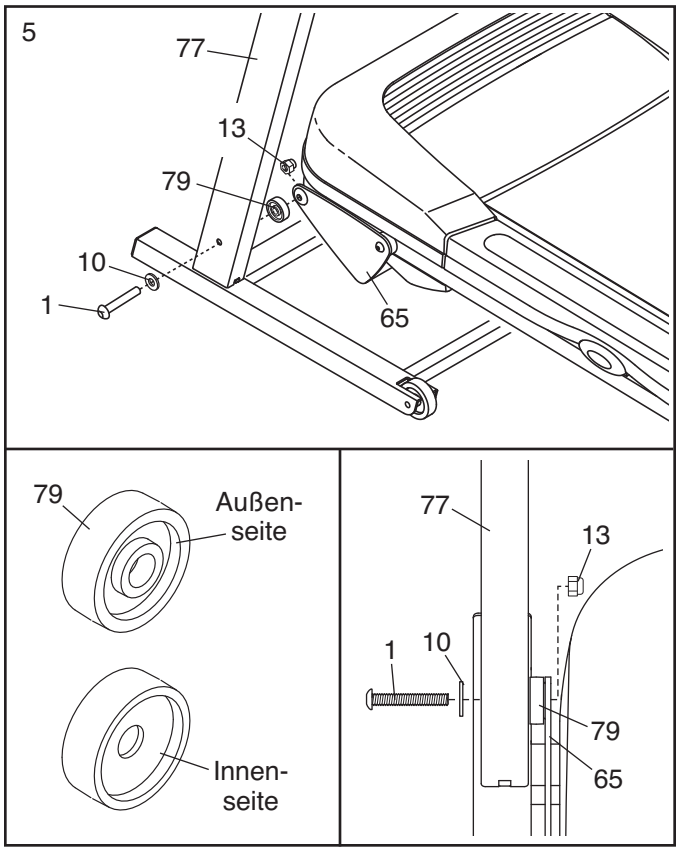
4. **Sehen Sie sich die Nebenzeichnung links an.** Suchen Sie die beiden Rahmenabstandshalter (79). Öffnen Sie das beigefügte Schmiermittel-Paket und geben Sie das Schmiermittel auf beide Seiten beider Rahmenabstandshalter. Dann sehen Sie nach, welches die Außenseite der Rahmenabstandshalter ist.

   Stecken Sie einen Rahmenabstandshalter (79) zwischen den rechten Pfosten (78) und den Steigungsrahmen (65), so dass die **Außenseite des Rahmenabstandshalters zum rechten Pfosten zeigt.** Befestigen Sie den rechten Pfosten mit einem 3/8" x 2 1/2" Bolzen (1), einer 3/8" Scheibe (10) und einer 3/8" Mutter (13) am Steigungsrahmen. **Ziehen Sie den Bolzen noch nicht fest.**



5. **Sehen Sie sich die Nebenzeichnung links an.** Identifizieren Sie die Außenseite des verbleibenden Rahmenabstandshalters (79).

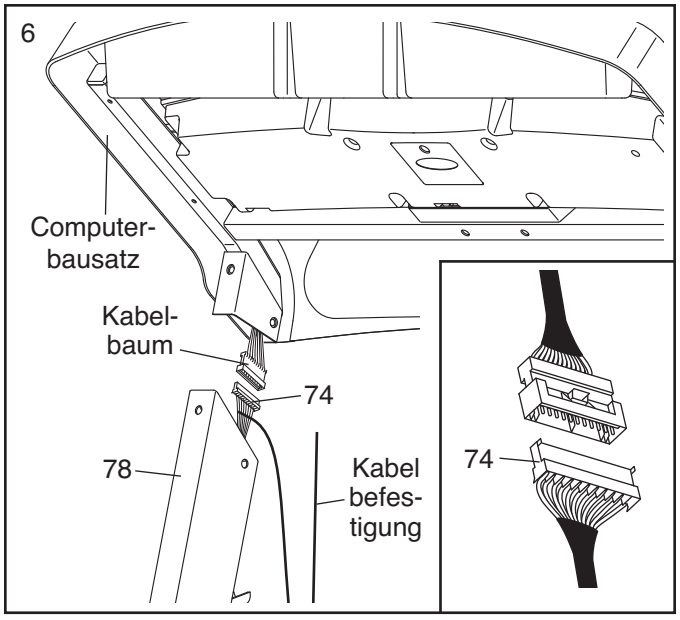
   Stellen Sie diesen Rahmenabstandshalter (79) zwischen den linken Pfosten (77) und den Steigungsrahmen (65), so dass die **Außenseite des Rahmenabstandshalters zum linken Pfosten zeigt.** Befestigen Sie den linken Pfosten mit einem 3/8" x 2 1/2" Bolzen (1), einer 3/8" Scheibe (10) und einer 3/8" Mutter (13) am Steigungsrahmen. **Ziehen Sie den Bolzen noch nicht fest.**



6. Eine zweite Person soll den Computerbausatz an den rechten Pfosten (78) halten.

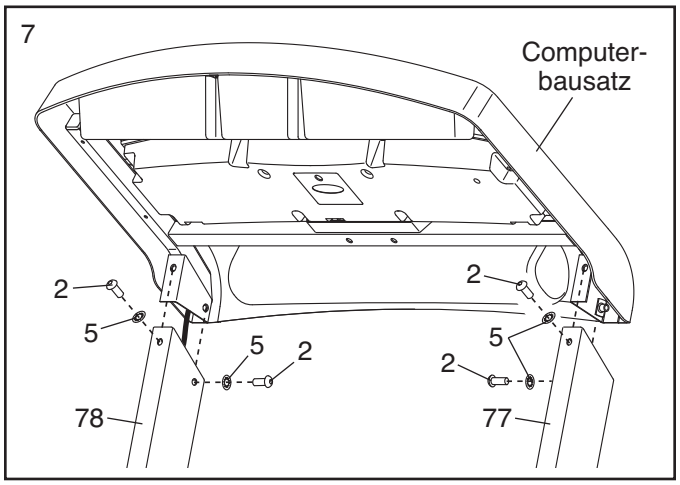
   Stecken Sie den Kabelbaum des Computerbausatzes mit dem Pfostendraht (74) zusammen, wie es auf der Detailzeichnung dargestellt ist. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG INEINANDER STECKEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHADIGT WERDEN.**

   Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (74).



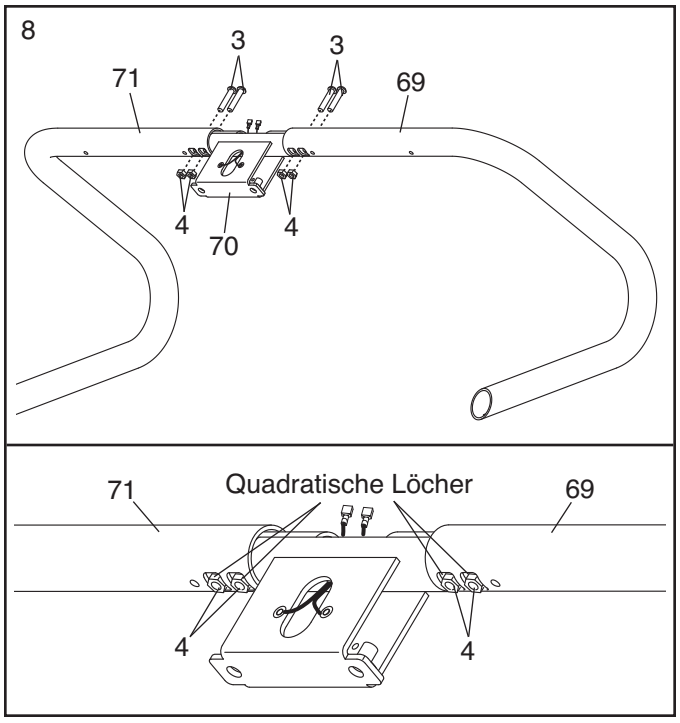
7. Schieben die Kabel in den rechten Pfosten (78) hinein. Schieben Sie als nächstes die Klammern am Computerbausatz auf den rechten und den linken Pfosten (77). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

   Befestigen Sie den Computerbausatz mit vier 5/16" x 3/4" Bolzen (2) und vier 5/16" Zahnscheiben (5). **Drehen Sie alle vier Bolzen leicht an, bevor Sie sie richtig festziehen.**



8. Legen Sie den linken Haltegriff (69) und den rechten Haltegriff (71) auf eine ebene Fläche.

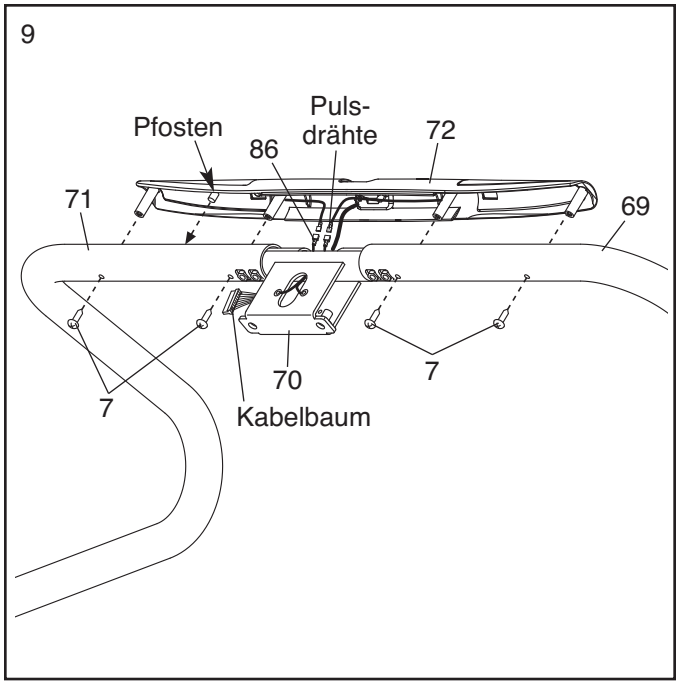
   Befestigen Sie die Haltegriffe (69, 71) mit vier 1/4" x 1 1/2" Bolzen (3) und vier 1/4" Muttern (4) an der Haltegriffklammer (70). Siehe untere Zeichnung. **Achten sie darauf, dass sich die Muttern innerhalb der angedeuteten quadratischen Löcher innerhalb der Haltegriffe befinden. Drehen Sie alle vier Bolzen leicht an, bevor Sie sie richtig festziehen.**



9. Halten Sie den Pulsbausatz (72) an die Haltegriffklammer (70) hin. **Richten Sie den Pulsbausatz so aus, dass der angedeutete Plastikstiel in das Loch am rechten Haltegriff (71) passt.** Stecken Sie die zwei Pulsmasseleiter (86) mit den Masseleitern am Pulsbausatz zusammen.

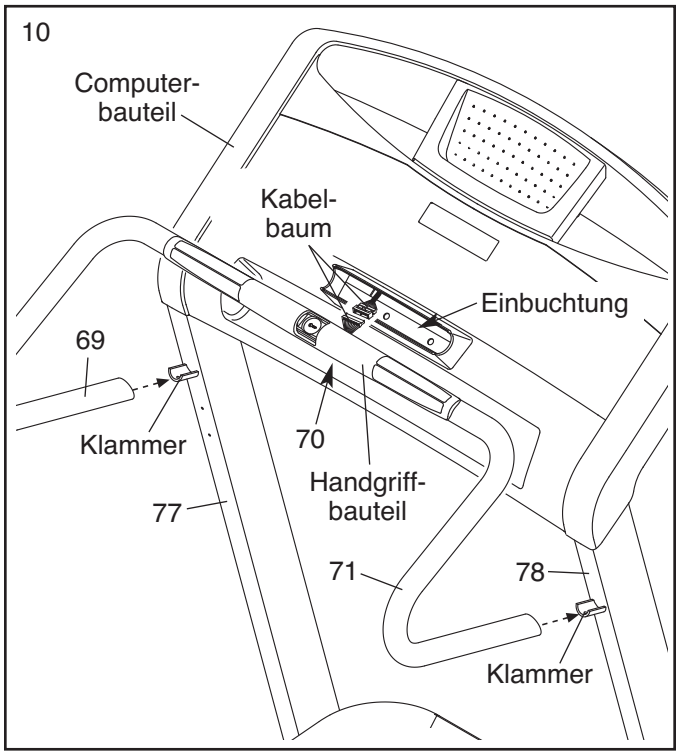
   Schieben Sie dann den Kabelbaum am Pulsbausatz (72) in das obere Ende der Haltegriffklammer (70) und ziehen Sie ihn auf der Seite heraus, wie abgebildet.

   Setzen Sie den Pulsbausatz (72) auf den Haltegriffen (69, 71) auf. Schieben Sie überflüssigen Masseleiter in die Haltegriffe hinein. Befestigen Sie das Pulsbausatz mit vier #8 x 3/4" Schrauben (7). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an. Und vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**



10. Halten Sie das Haltegriffbauteil an das Computerbauteil hin. Stecken Sie den Kabelbaum, der aus dem Haltegriffbauteil herausschaut, mit dem Kabelbaum des Computerbausatzes zusammen. **Siehe Detailzeichnung in Schritt 6. Die Verbindungsstücke sollten sich leicht ineinander schieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG INEINANDER STECKEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHADIGT WERDEN.**

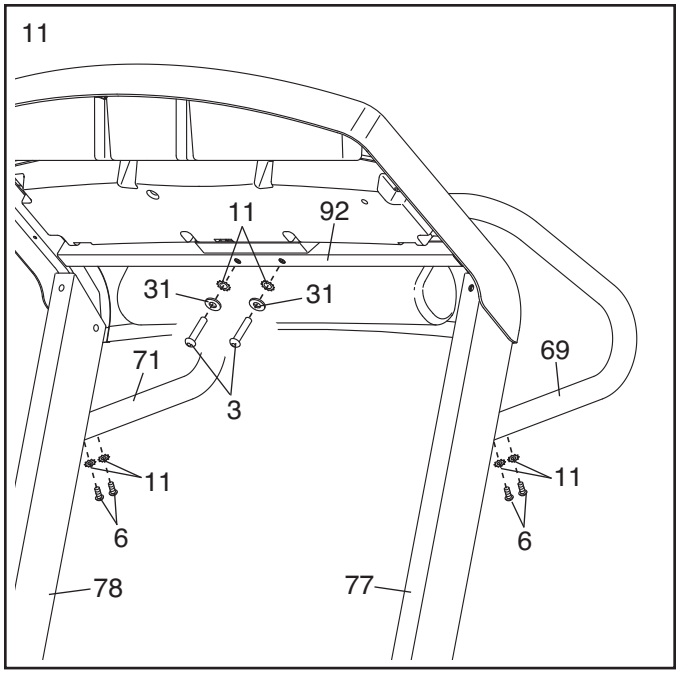
    Stecken Sie die Haltegriffklammer (70) in die Einbuchtung am Computerbauteil und schieben Sie gleichzeitig die Enden der Haltegriffe (69, 71) auf die Klammern an den Pfosten (77, 78) aufschieben. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**



11. Ziehen Sie teilweise zwei 1/4" x 1 1/2" Bolzen (3) mit zwei 1/4" Scheiben (31) und zwei 1/4" Zahnscheiben (11) am Computerrahmen (92) und an den Haltegriffklammern (nicht abgebildet) fest. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

    Drehen Sie vier 1/4" x 1/2" Bolzen (6) mit vier 1/4" Zahnscheiben (11) leicht auf die unteren Enden der Haltegriffe (69, 71) auf.

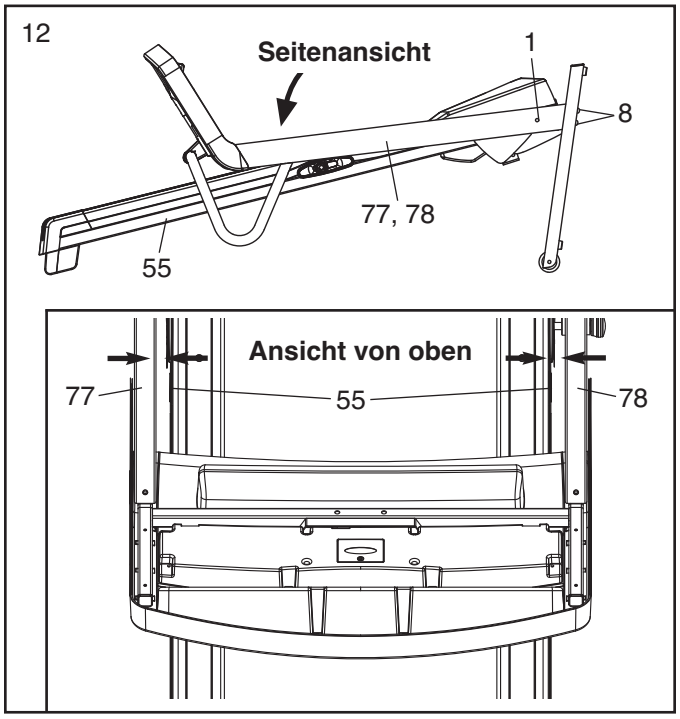
    Drücken Sie die unteren Enden der Haltegriffe (69, 71) gegen die Pfosten (77, 78) während Sie die vier 1/4" x 1/2" Bolzen (6) festziehen. Ziehen Sie dann die 1/4" x 1 1/2" Bolzen (3) fest.



12. Lassen Sie die Pfosten (77, 78), wie angedeutet, herunter.

    Siehe die eingefügte Abbildung. Stellen Sie die Pfosten (77, 78) so auf, dass sich der Rahmen (55) in der Mitte zwischen den Pfosten befindet.

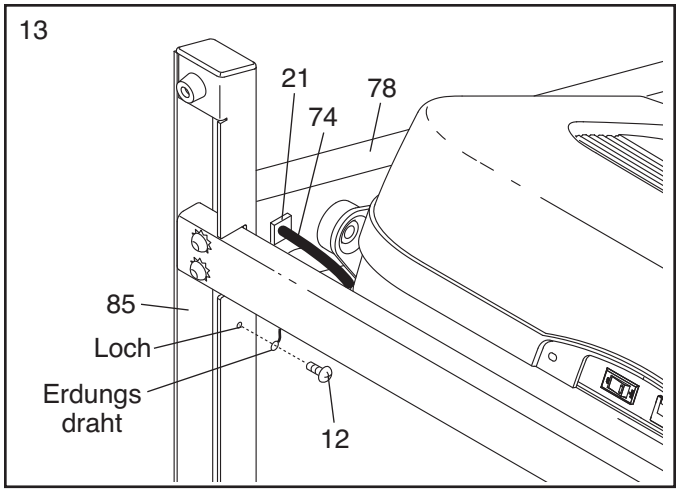
    Ziehen Sie die 3/8" x 2 1/2" Bolzen (1) fest und ziehen Sie dann die 3/8" x 2 1/4" Bolzen (8) auf beiden Seiten des Lauftrainers fest. **Ziehen Sie die 3/8" x 2 1/2" Bolzen allerdings nicht zu fest an.**



13. Befestigen Sie den Masseleiter des Pfostendrahts (74) am angedeuteten Loch in der Basis (85) mit einer #8 x 1/2" Schraube (12).

    Drücken Sie die angezeigte Drahtöse (21) in den rechten Pfosten (78) hinein.

    Heben Sie den rechten Pfosten (78) und den linken Pfosten (nicht abgebildet) an.



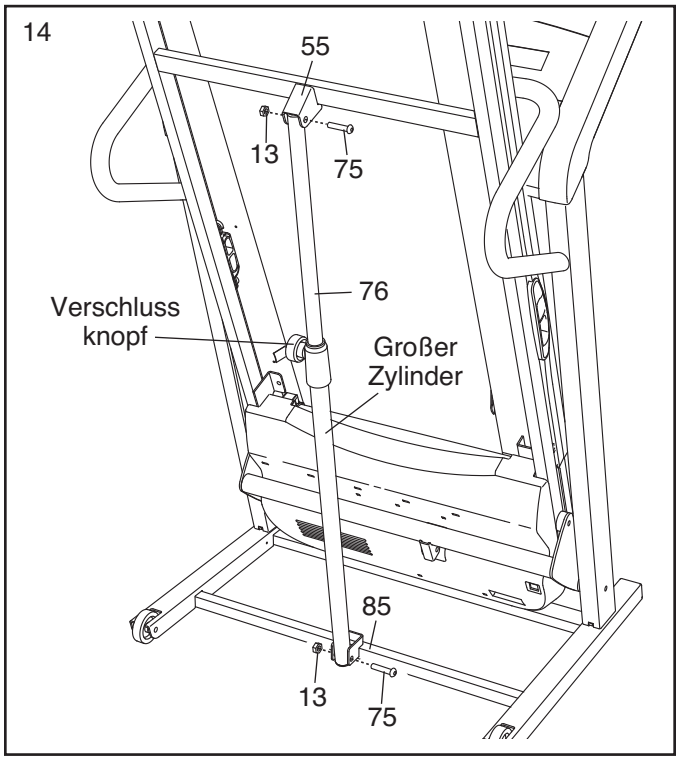
14. Stellen Sie den Rahmen (55) nun so auf, wie in der Zeichnung dargestellt. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

    Richten Sie die Lagerungssperre (76) so aus, dass der große Zylinder und der Verschlussknopf wie abgebildet ausgerichtet sind.

    Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (76) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (75) und einer 3/8" Mutter (13) an der Klammer des Rahmens (55).

    Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (76) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (75) und einer 3/8" Mutter (13) an der Basis (85). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen vor- und zurückbewegen, um die Lagerungssperre mit der Basis übereinzustimmen.

    Lassen Sie den Rahmen (55) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 19).



15. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seite 21). Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS EINGESCHMIERTE LAUFBAND

Das Laufband Ihres Lauftrainers wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

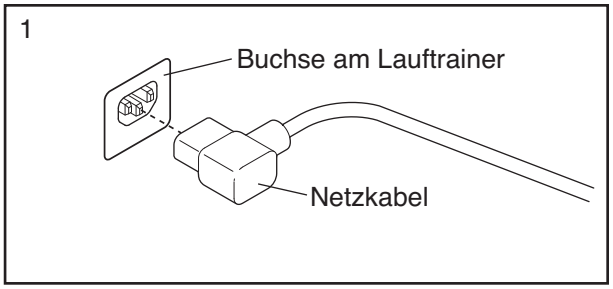
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

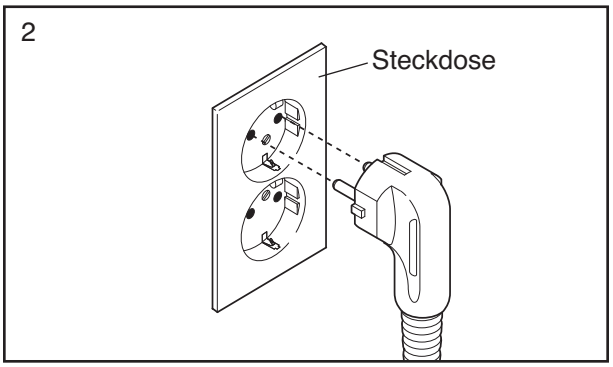
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

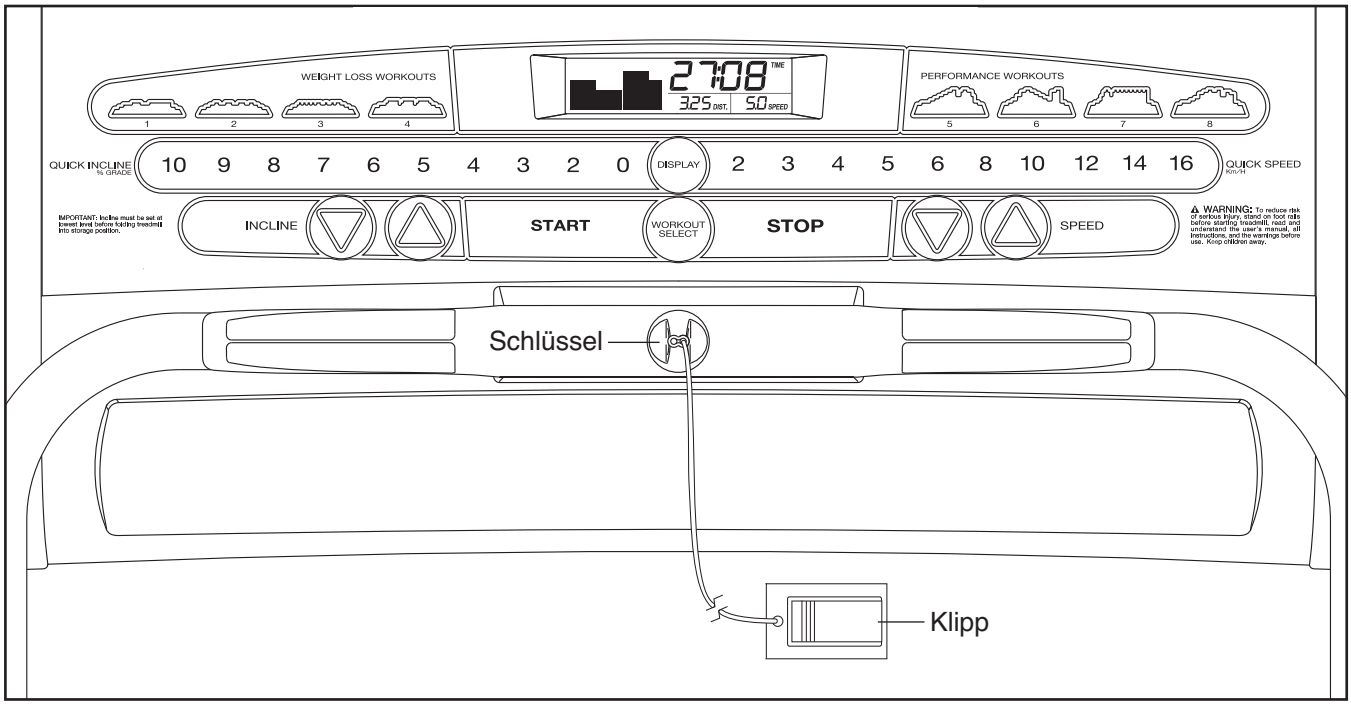
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



COMPUTER-DIAGRAMM



WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer dieses Lauftrainers bietet eine Auswahl von Funktionen an, die Ihre Workouts wirksamer gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus des Computers wählt, dann kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Mithilfe des eingebauten Handgriff-Pulsmessers kann man sogar seine Herzfrequenz messen.

Der Computer bietet auch acht vorprogrammierte Workouts an—vier Gewichtsverlustworkouts und vier Leistungsworkouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, während Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Zum Einschalten des Geräts, siehe Seite 15. **Zur Benutzung des manuellen Modus,** siehe Seite 15. **Zur Benutzung eines vorprogrammierten Workouts,** siehe Seite 17. **Zur Benutzung des Informationsmodus,** siehe Seite 18.

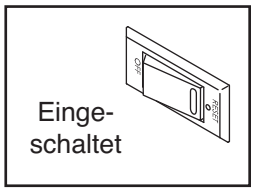
WICHTIG: Sollte sich auf der Oberseite des Computers eine Plastikfolie befinden, ziehen Sie diese ab. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers sollte die Ausrichtung des Laufbands von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, korrigiert werden (siehe Seite 21).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um zu überprüfen, welche Maßeinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 18. Einfachheitshalber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, dann könnten die Displays am Computer sowie andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Finden Sie als Netzschalter am Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels. Achten Sie darauf, dass die Sicherung auf die Entstörposition gestellt ist.



WICHTIG: Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstörposition einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] für ein paar Sekunden niedergedrückt. Bleiben die Displays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 18, um den Demo-Modus auszuschalten.

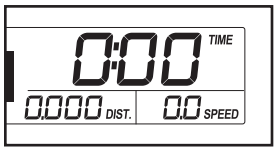
Steigen Sie auf die Fußschienen des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp (siehe Abbildung auf Seite 14), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG: In einer Notfallsituation kann der Schlüssel vom Computer abgezogen werden, woraufhin sich das Laufband verlangsamt und anhält. Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie ein paar Schritte rückwärts gehen. Wenn der Schlüssel dabei nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps ein wenig.**

BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS oben.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

   Beim Einstecken des Schlüssels ist der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie ein Workout gewählt haben, drücken Sie die Workout-Wahltaste [WORKOUT SELECT] mehrmals bis am Display nur noch Nullen erscheinen.

3. **Starten Sie das Laufband.**

   Um das Laufband in Betrieb zu setzten, kann man die Start-Taste [START] drücken, die Beschleunigungstaste [SPEED] oder eine der zehn nummerierten Geschwindigkeits-Schnelltasten [QUICK SPEED].

   Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Km/H zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verzögerungstaste drücken. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 Km/H; wenn Sie die Taste niedergedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung im Abstand von 0,5 Km/H.

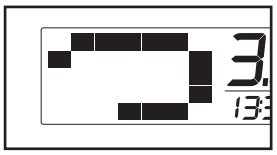
   Wenn Sie eine der nummerierten Geschwindigkeits-Schnelltasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeit erreicht ist.

   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Die Zeit wird anfangen im Display zu blinken. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzten, kann man die Start-Taste drücken, die Beschleunigungstaste oder eine der 10 nummerierten Geschwindigkeits-Schnelltasten.

4. **Verändern Sie die Neigung des Lauftrainers.**

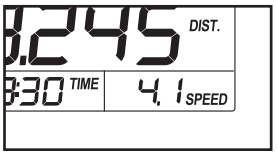
Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Neigungs [INCLINE] + oder - Taste oder eine der nummerierten Neigungs-Schnelltasten [QUICK INCLINE]. Jedes Mal, wenn man eine der Neigungstasten drückt, verändert sich die Neigung allmählich, bis die gewünschte Neigung erreicht ist.

5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.**

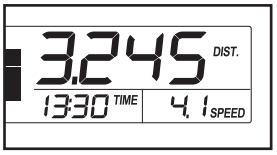


Wenn man den manuellen Modus einstellt, erscheint auf der Matrix eine Laufbahn, welche 400 Meter darstellt. Während Sie gehen bzw. laufen, werden nacheinander Streckenabschnitte der Laufstrecke angezeigt, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt wird. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

Das linke, untere Display kann die vergangene Zeit [TIME] und die Distanz [DISTANCE], die man während des Workouts hinter sich gebracht hat, angeben. Jedesmal, wenn man die Neigung verändert, erscheint auf dem Display einige Sekunden lang die neue Neigungseinstellung. Anmerkung: Wenn ein Workout gewählt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Programm verbleibende Zeit an.



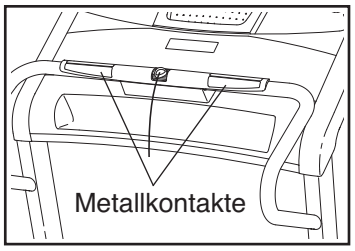
Das rechte, untere Display kann die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes und die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien [CALORIES] angeben. Wenn Sie den Handpulssensor verwenden, zeigt das Display auch Ihre Herzfrequenz an (siehe Schritt 6).



Das obere Display kann die vergangene Zeit, die hinter sich gelegte Distanz, die Geschwindigkeit des Laufbandes oder die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien anzeigen. Drücken Sie die Display-Taste wiederholt, bis das obere Display jene Information wiedergibt, die Sie am meisten interessiert. Anmerkung: Informationen, die am oberen Display angezeigt werden, werden nicht auch gleichzeitig am linken oder rechten unteren Display angezeigt.

Um die Displays neu einzustellen, drücken Sie die Stopp [STOP]-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**



Bevor Sie den Handgriffpulssensor verwenden, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie nun auf die Fußschienen** und umfassen Sie die Metallkontakte. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. **Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.**

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie die Stopp-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss auf die kleinste Einstellung eingestellt sein, wenn man den Lauftrainer in die Lagerungsposition gibt. Ansonsten könnte der Lauftrainer beschädigt werden.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

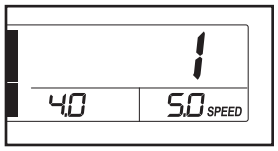
Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position [OFF] und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 15.

2. **Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.**

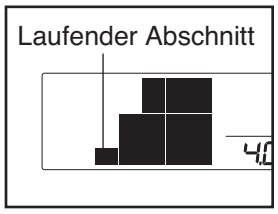
   

   Um ein vorprogrammiertes Workout einzustellen, drücken Sie die Workout-Wahltaste [WORKOUT SELECT] mehrmals, bis die Zahl des gewünschten Workouts am Display erscheint. Wenn man ein Workout gewählt hat, blinken die maximale Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts einige Sekunden lang am Display. Dann erscheint die Dauer des Workouts am Display. Ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen wird dann über die Matrix rollen.

3. **Starten Sie das Laufband.**

   Drücken Sie die Starttaste [START] oder die Beschleunigungstaste [SPEED], um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

   Jedes Workout wurde in 30 Einheiten von je einer Minute Länge unterteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass die gleiche Geschwindigkeit und die gleiche Neigung für mehrere aufeinanderfolgende Einheiten vorprogrammiert wurde.

   Während des Workouts wird der Querschnitt Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt des Querschnitts beginnt zu blinken. Wenn eine andere Geschwindigkeit und eine andere Neigungseins-tellung für die nächste Einheit vorprogrammiert ist, dann blinkt die Geschwindigkeits- oder die Neigungseinstellung am Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Der Lauftrainer stellt sich dann automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit ein.

   Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts am Display blinkt und die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

   Sollte die Geschwindigkeit oder die Neigung der laufenden Einheit zu hoch oder zu niedrig sein, kann man diese manuell verändern. **Wenn aber die laufende Einheit zu Ende kommt, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit ein.**

   Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Workout jederzeit anhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband bewegt sich dann mit 2 Km/H. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigung-seinstellungen der Einheit an.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationmodus an, welcher Lauftrainerbenutzerstatistiken verfolgt und es einem erlaubt, die Maßeinheit am Computer zu verändern. Man kann dort auch den Display-Demo-Modus ein- und ausschalten.

Um den Informationsmodus einzuschalten, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein während Sie die Stopptaste [STOP] herunterdrücken. Lassen Sie die Stopptaste dann los. Wurde der Informationsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

Das obere Display zeigt die Gesamtbetriebsstunden des Lauftrainers an.

Unten links am Display wird die Gesamtzahl der Kilometer (oder Meilen) angezeigt, die das Laufband bisher in Betrieb war.

Unten rechts erscheint ein „M“ [metrisch] für Kilometer oder ein „E“ [englisch] für Meilen. Drücken Sie den Knopf zur Erhöhung der Geschwindigkeit, um die Maßeinheit zu ändern, falls Sie dies wünschen.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter in die Entstörposition drücken und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Ist der Demo-Modus eingeschaltet, erscheint ein „d“ im rechten, unteren Display während der Informationsmodus gewählt ist. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Verlangsamungstaste [SPEED].

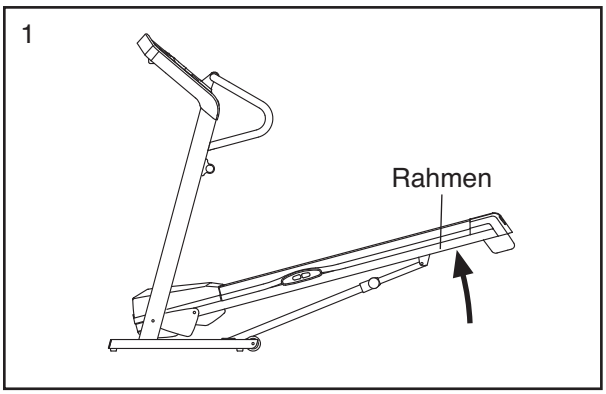
Um den Informationsmodus zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

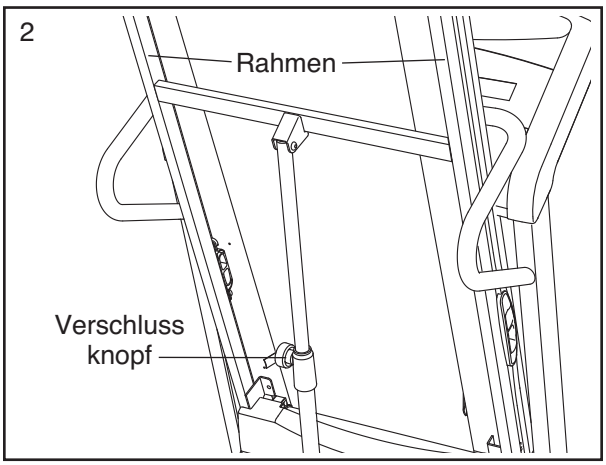
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer vor dem Zusammenklappen auf die niedrigste Position ein. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg (40 Pfund) hoch zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen in der Position, wie durch den Pfeil unten angezeigt. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Um die Gefahr einer Verletzung zu vermeiden, winkeln Sie Ihre Beine an und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



2. Heben Sie den Rahmen, bis der Verschlussknopf in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Verschlussknopf eingerastet ist.**

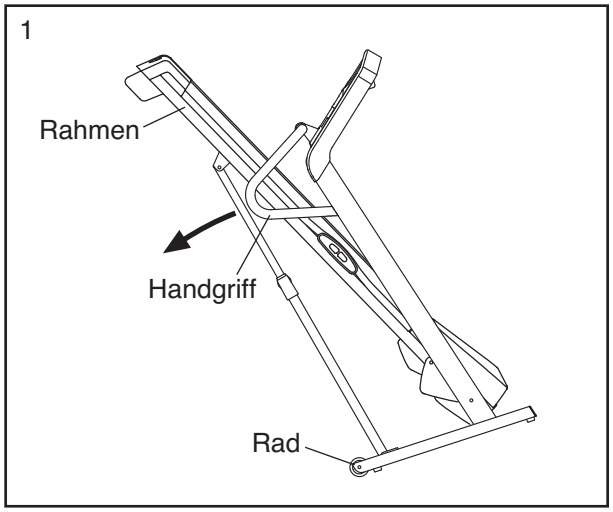


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Unterlage unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Lagern Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.

WIE SIE DEN LAUFTRAINER BEWEGEN

Bevor Sie den Lauftrainer bewegen, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Verschlussknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Versc-hieben des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

1. Halten Sie den Rahmen und einen der Haltegriffe fest und stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad.



2. Ziehen Sie am Haltegriff, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Bewegen Sie ihn langsam zum gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie ihn nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über unebene Flächen.**

3. Stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens mit der rechten Hand. Ziehen Sie den Verschlussknopf nach links; falls nötig, drücken Sie den Rahmen leicht nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Verschlussknopf aus.

2. **Siehe Abbildung 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn runter auf den Boden herunter. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu vermeiden, winkeln Sie Ihre Beine an und halten Sie Ihren Rücken gerade.**

FEHLERSUCHE

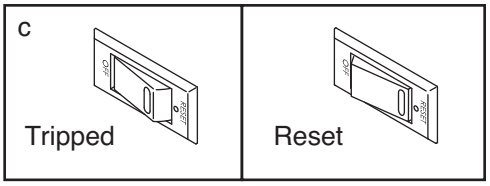
Die meisten Probleme am Lauftrainer können selbst behoben werden, indem man die folgenden Schritte beachtet. Finden Sie das Symptom, das auf Ihr Problem hinweist und folgen Sie dann den Schritten zur Lösung des Problems. Brauchen Sie zusätzliche Hilfe, wenden Sie sich bitte an die Kontakte auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

LÖSUNG: a. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 13). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm^2) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.

b. Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.

c. Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet. Wenn der Schalter, wie angezeigt, herausteht, dann wurde der Netzschalter ausgelöst. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



SYMPTOM: Der Strom schaltet sich während der Benutzung des Geräts ab

LÖSUNG: a. Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Netzschalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.

b. Vergewissern Sie sich, das das Netzkabel eingesteckt ist. Ist es angeschlossen, ziehen Sie es aus dem Stecker heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es dann wieder an.

c. Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer. Schieben Sie den Schlüssel dann wieder in den Computer ein.

d. Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Displays am Computer bleiben erleuchtet, obwohl man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

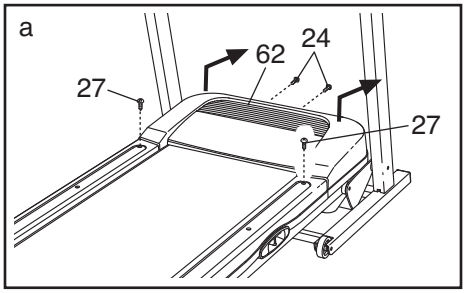
LÖSUNG: a. Der Computer bietet einen Demo-Modus an, der dazu geeignet ist, den Lauftrainer in einem Geschäftsraum auszustellen. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, obwohl man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um diesen auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] einige Sekunden lang niedergedrückt. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet sein, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 18, um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers verändert sich inkorrekt

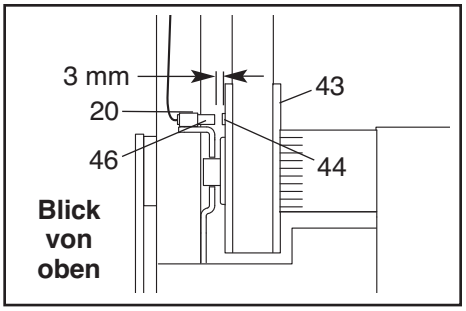
LÖSUNG: a. Mit dem eingesteckten Schlüssel drücken Sie auf eine der Neigungstasten [INCLINE]. **Während sich die Neigung verändert, entfernen Sie nun den Schlüssel.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Der Lauftrainer wird sich daraufhin automatisch erst auf den höchsten Neigungsgrad und dann auf den niedrigsten Neigungsgrad einstellen. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

LÖSUNG: a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie als nächstes die zwei #12 x 1 1/4" Schrauben (27) und die zwei #8 x 3/4" Haubenschrauben (24) und heben Sie die Motorhaube (62) vorsichtig herunter.



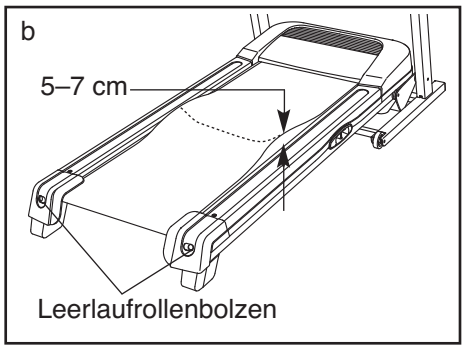
Finden Sie den Membraneschalter (46) und den Magneten (44) auf der linken Seite der Rolle (43). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm (1/8 Zoll) sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die angedeutete #8 x 3/4" Bohrschraube (20), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Bohrschraube dann wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und schalten Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang ein, um die Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LÖSUNG: a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm^2 Durchmesser anwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.

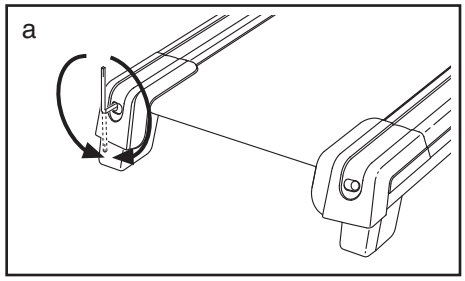
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



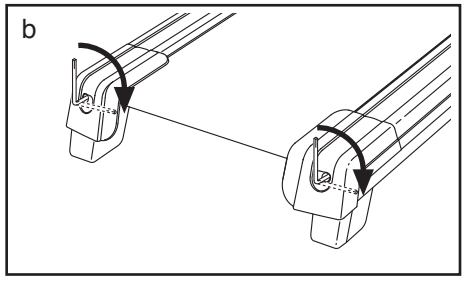
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht oder läuft, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen

LÖSUNG: a. Falls das Laufband nicht in der Mitte aufliegt, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie den linken Bolzen 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr. WETL59710.0

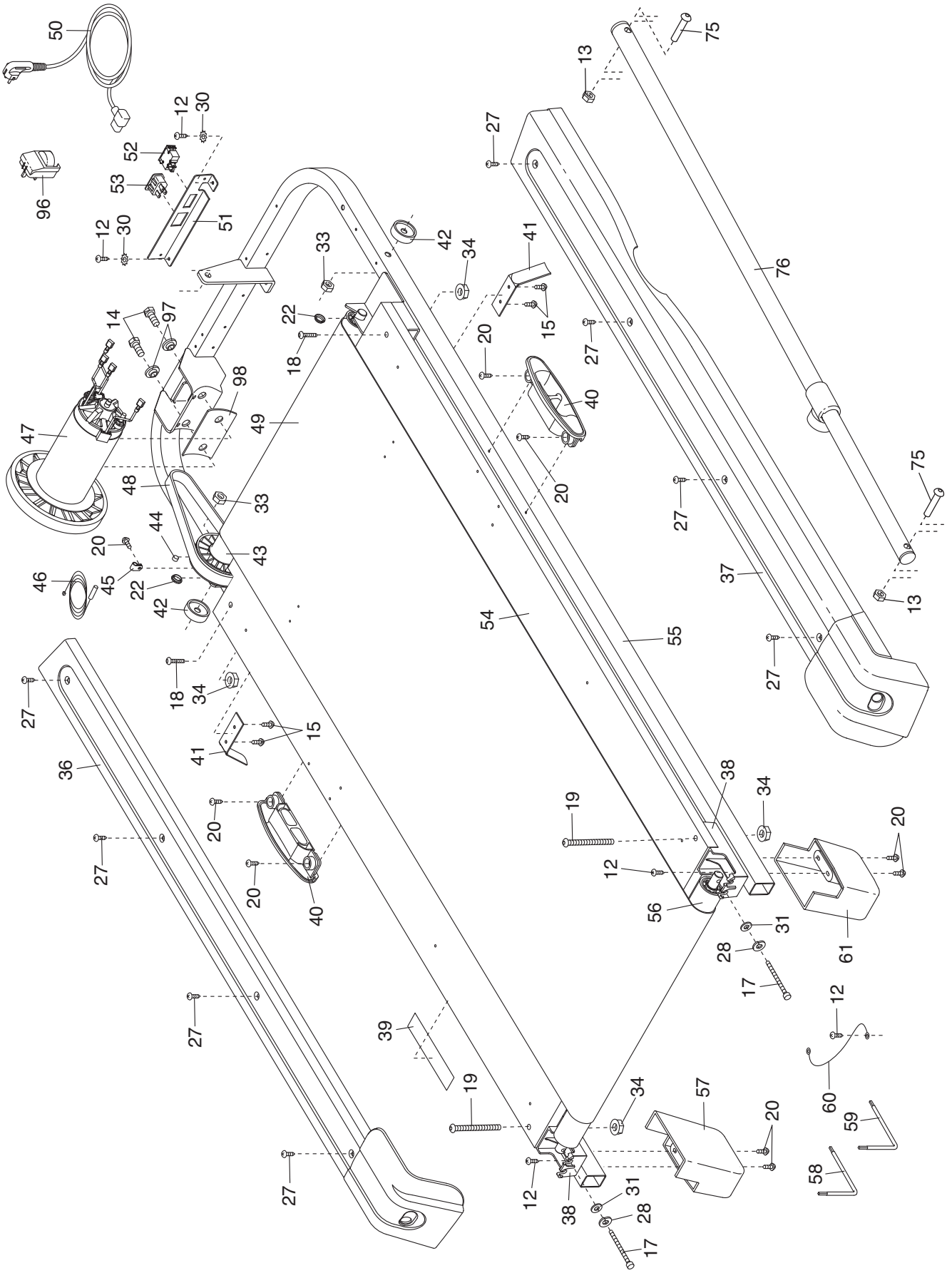
R1013A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen
2	4	5/16" x 3/4" Bolzen
3	6	1/4" x 1 1/2" Bolzen
4	4	1/4" Mutter
5	4	5/16" Zahnscheibe
6	4	1/4" x 1/2" Bolzen
7	11	#8 x 3/4" Schraube
8	6	3/8" x 2 1/4" Bolzen
9	4	3/8" Zahnscheibe
10	2	3/8" Scheibe
11	6	1/4" Zahnscheibe
12	17	#8 x 1/2" Schraube
13	6	3/8" Mutter
14	2	1/4" Motorbolzen
15	4	#8 x 1/2" Riemenführungsschraube
16	1	#8 Mutter
17	2	1/4" x 2 1/4" Bolzen
18	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen
19	2	5/16" x 3 1/2" Bolzen
20	17	#8 x 3/4" Bohrschraube
21	2	Drahtöse
22	2	Antriebsrollenabstandhalter
23	2	3/8" x 2 1/4" Bolzen
24	2	#8 x 3/4" Haubenschraube
25	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
26	1	3/8" x 1 1/4" Bolzen
27	8	#12 x 1 1/4" Schraube
28	2	1/4" Federring
29	2	3/8" Scheibe
30	4	#8 Zahnscheibe
31	4	1/4" Scheibe
32	1	Befestigung
33	4	3/8" Kontermutter
34	4	5/16" Flanschmutter
35	20	#8 x 1/2" Flachkopfschraube
36	1	Linke Fußleiste
37	1	Rechte Fußleiste
38	2	Leerlaufrollenklammer
39	1	Riegel-Warnungsaufkleber
40	2	Plattformpolsterung
41	2	Bandführung
42	2	Abstandshalter für die Rahmendrehung
43	1	Antriebsrolle/Rolle
44	1	Magnet
45	1	Membranenschalter-Klemme
46	1	Membranenschalter
47	1	Antriebsmotor
48	1	Antriebsriemen
49	1	Laufband
50	1	Netzkabel
51	1	Netzkabelklammer
52	1	Netzschalter
53	1	Netzkabelöse
54	1	Laufplattform
55	1	Rahmen
56	1	Leerlaufolle
57	1	Linker, hinterer Fuß
58	1	Innensechskantschlüssel
59	1	5/32" Sechskantschlüssel
60	1	Leerlaufollenmasseleiter
61	1	Rechter, hinterer Fuß
62	1	Motorhaube
63	1	Neigungsstopklammer
64	1	Neigungsmotor
65	1	Steigungsrahmen
66	1	Steuerung
67	1	Steuerungs-Masseleiter
68	1	Bodenschale
69	1	Linker Haltegriff
70	1	Haltegriffklammer
71	1	Rechter Haltegriff
72	1	Pulsbausatz
73	1	Schlüssel/Klipp
74	1	Pfostendraht
75	2	3/8"x 2" Bolzen
76	1	Lagerungssperre
77	1	Linker Pfosten
78	1	Rechter Pfosten
79	2	Rahmen-Abstandshalter
80	2	Basiskappe
81	4	Basispolster
82	2	Vorsicht-Aufkleber
83	4	Rad-Abstandshalter
84	2	Rad
85	1	Basis
86	2	Pulsmasseleiter
87	1	Kleine Computerablage
88	1	Computerablage
89	1	Computer
90	1	Computerbasis
91	2	Computerrahmenkappe
92	1	Computerrahmen
93	1	Deckel
94	7	8" Plastikbefestigung
95	3	Kabelbefestigung
96	1	Netzkabeladapter
97	2	Antriebsmotorbuchse
98	1	Antriebsmotorisolator
99	1	Halter des Elektrobauteils
100	1	Transformator
101	1	Filter
102	1	#8 x 3/4" Maschinenschraube
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

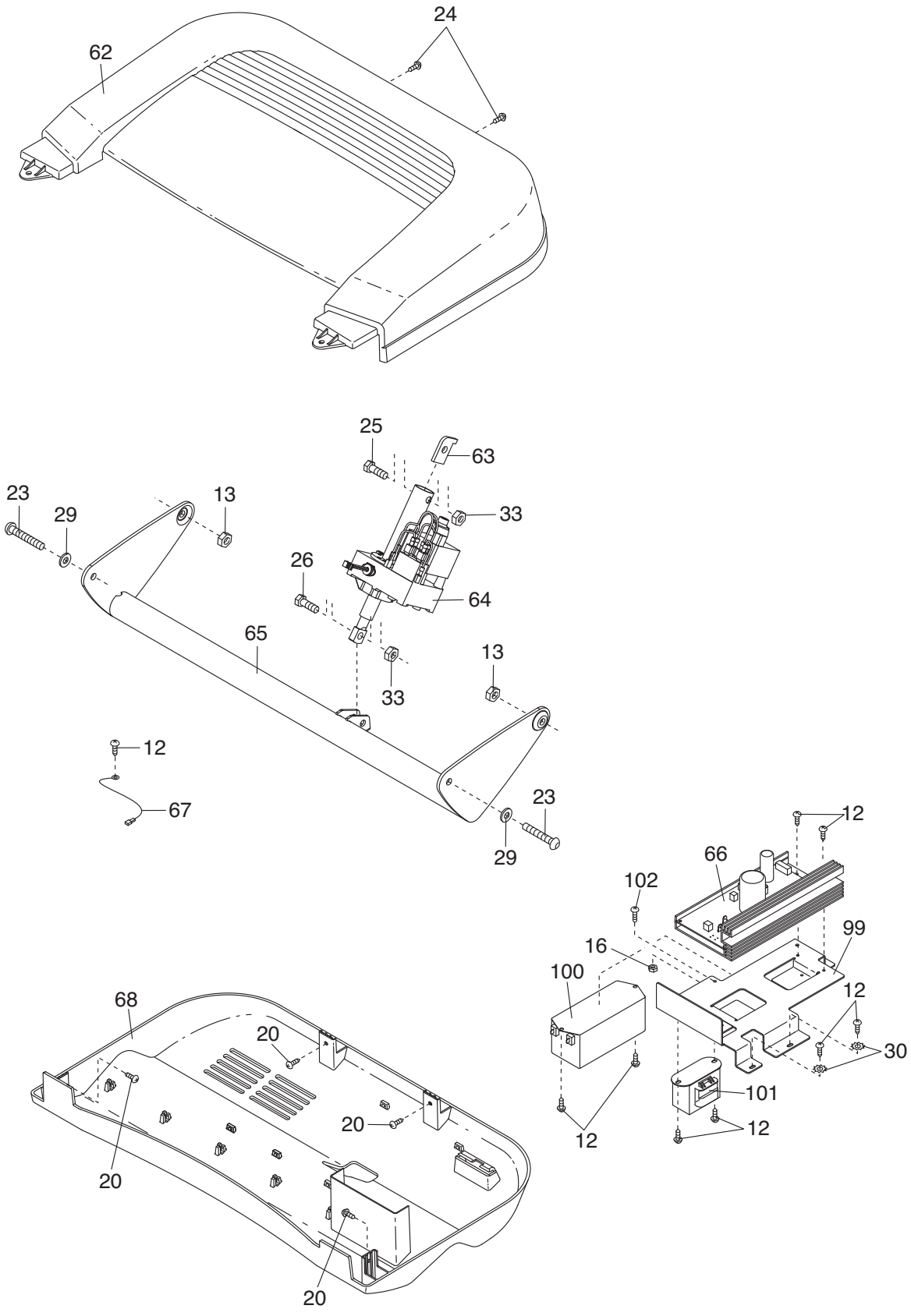
DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. WETL59710.0

R1013A



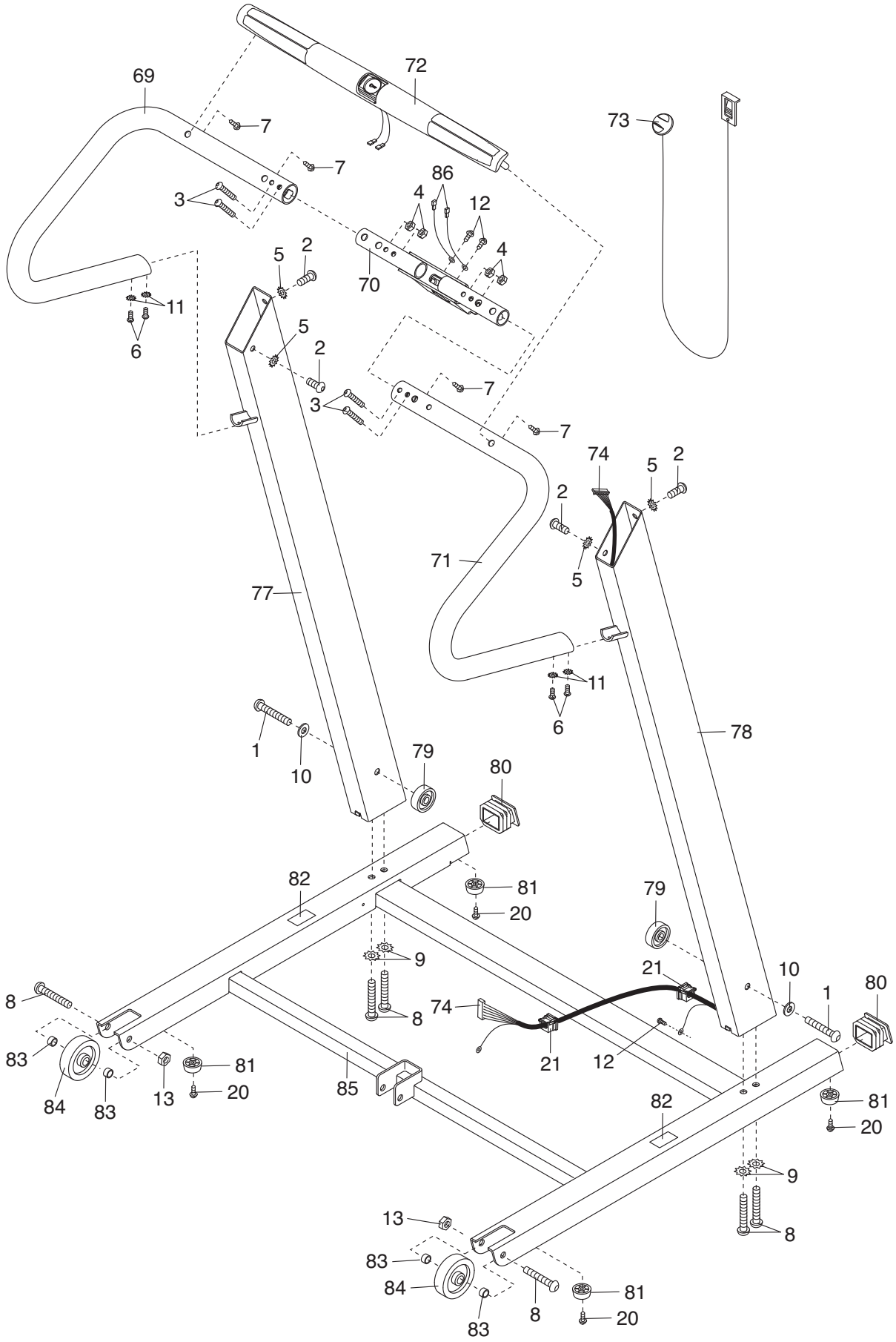
DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. WETL59710.0

R1013A



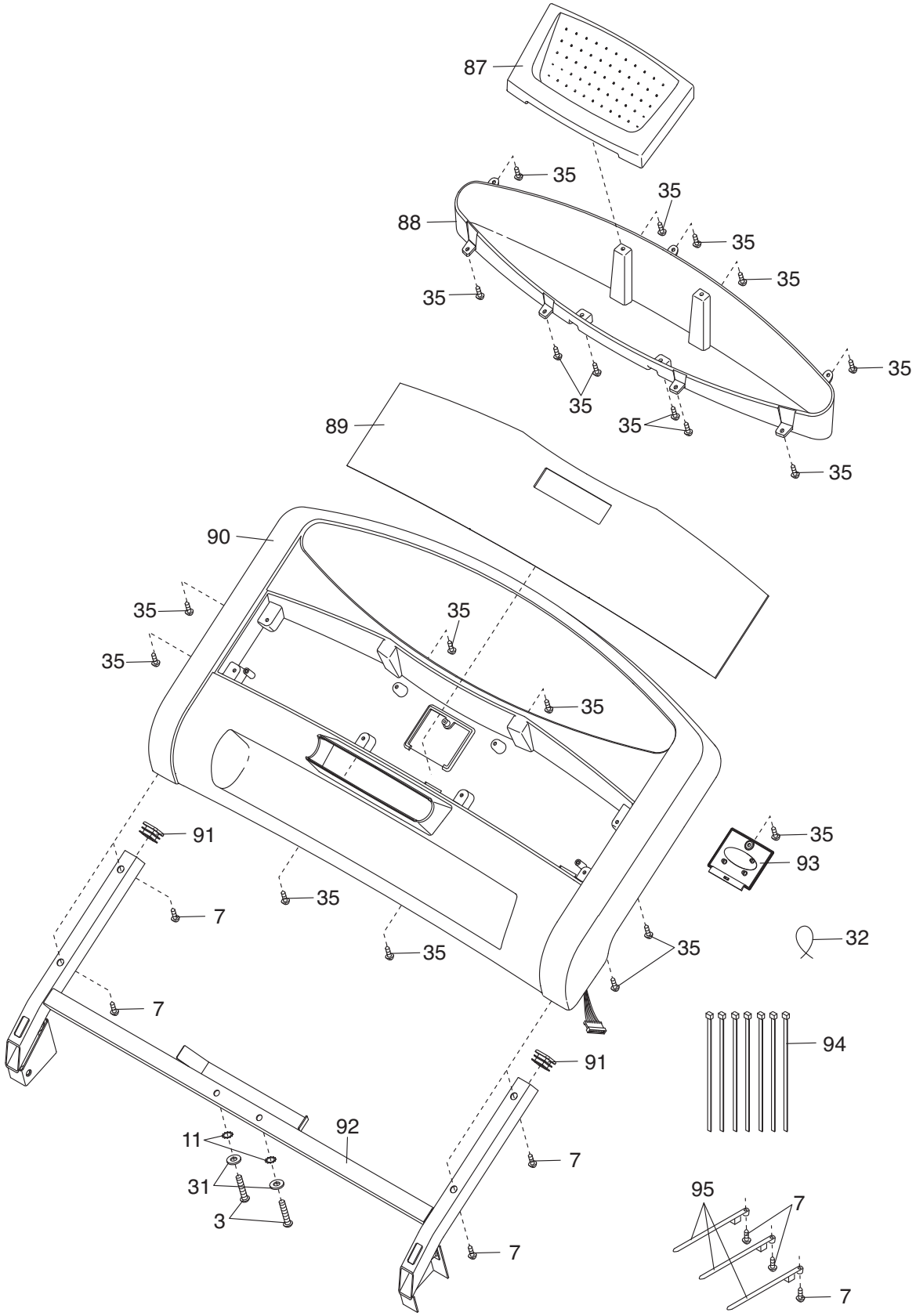
DETAILZEICHNUNG C—Modell-Nr. WETL59710.0

R1013A



DETAILZEICHNUNG D—Modell-Nr. WETL59710.0

R1013A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstan-dards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 301938 R1013A

Gedruckt in China © 2013 ICON IP, Inc.